

◇食 with プロジェクト

[はじめに]

読売新聞大阪本社と栄養クリニックとの共催事業として、「食 with プロジェクト」を展開した。本プロジェクトは、読売新聞大阪発刊60周年記念事業であり、「食」をテーマに「食材に触れる」、「調理を行う」、「料理を食べる」など様々な角度から、食に関するイベントや紙面特集を実施し、継続的な啓発を行うものである。当栄養クリニックは、以下に示すミニ講座、及びフォーラム、紙面特集等において、食育の普及啓発を行った。

イベント	日程・場所	参加者
第1回「食 with」ミニ講座 「お母さんと幼児のための食育料理教室」	平成24年8月5日（日） 京都幼稚園	親子13組36名（大人18名、子ども18名）
第2回「食 with」ミニ講座 「子どもの未来を育む健康・栄養講座」	平成24年9月16日（日） ギャラリーよみうり	72名
第3回「食 with」ミニ講座 「お父さんのための料理教室」	平成24年10月14日（日） 京都女子大学栄養クリニック	親子11組30名（大人20名、子ども10名）
「食 with」フォーラム 「みんなで考えよう“食”のいまとこれから」	平成24年10月28日（日） ヒルトン大阪	400名

〈広 報〉

- ・読売新聞朝刊（大阪本社版）7月7日、8月31日、9月28日、12月2日に関連記事掲載
- ・HPにてイベントレポート等、関連情報掲載（7月7日～）

（姜 貴順）

[イベント内容]

第1回 ミニ講座「お母さんと幼児のための食育料理教室」

京都幼稚園で8月5日、「食 with」ミニ講座第1回目として「お母さんと幼児のための食育料理教室」を開催し、13組36人の親子が参加した。一日の栄養バランスを、主食・副菜を小鉢や茶わん単位で考えるコツについてミニ講義を行った。その後、多目的室で「変わりおにぎり」作りに親子で挑戦していただいた。

京都幼稚園は食育に力を入れており、園舎の多目的室は、園児も使える可動式調理台や低めのシンクなどを完備している。「変わりおにぎり」は、チーズや豚の生姜焼き、コマツナなどを刻んでごはん混ぜ込み、主食から主菜、副菜、乳製品までバランスよく摂取できるアイデアメニューである。食物栄養学科の学生達と一緒に、親子でおにぎりや味噌汁、スイカの献立を調理しました。子どもたちは丸や三角のおにぎりをおいしそうに頬張っていた。

亀岡市の4歳男児の母親さまは「ごはんとおかずが一品で取れて、手軽ですね。副菜は1日

で小鉢4つ分、というお話も参考になりました」、交野市の3歳女兒の母親は「施設が立派で使いやすい。学生さんも親切で、楽しく料理ができました」とのこと。

また、子どもたちは幼稚園の菜園で、キュウリやゴーヤなどの収穫も体験し、キャベツを引き抜いた大阪市の6歳女兒の母親は「畑の土と触れ合う機会が身近にあるといいですね」とお話されていた。おみやげに、子供たちが嫌いな野菜を拘りなく摂取してもらうために、「野菜入りカラフルボーロ」を手作りし、レシピと共にお持ち帰りいただいた。（宮崎由子）



第2回ミニ講座「子どもの未来を育む健康・栄養講座」

9月16日（日）、大阪市北区のギャラリーよみうりにおいて、第2回ミニ講座が2部構成で開催された。募集定員を上回る72名の方に来場いただいた。

講演Ⅰ「家庭における食育の重要性」[講師：栄養クリニック指導教員 中山玲子]

栄養バランスの偏りや肥満、生活習慣病の増加、伝統的な食文化の喪失など、食をめぐる現状は課題が山積しており、2005年に食育基本法が施行され、全国で食育が推進されている。

特に子どもの食育が大事であり、生涯を通じて重要であるが、その基礎は家庭にある。現代の子どもの食生活は、孤食や欠食、偏食等が目立ち、生活習慣病が低年齢化している。子どもの肥満、

2型糖尿病の増加も深刻である。幼少期から親子で一緒に料理したり、野菜を育てたりして食に関心を高め、望ましい食事と生活習慣を身につける必要がある。

「早寝早起き朝ごはん」といわれるように、朝食をきちんと食べるとおのずから生活リズムが整い、心も身体も健康になる。忙しくても朝、副菜を一品添えるなど、できることから始めていただきたい。家族でおいしく楽しく食べる共食は、子どもの「生きる力」を育み、豊かな人間性と健康長寿をもたらすことになる。

講演Ⅱ「受験とスポーツに食事で勝つ」

[講師：(株)しよくスポーツ代表取締役 こばた てるみ氏（公認スポーツ栄養士）]

目覚ましい活躍をするスポーツ選手ほど、自分に必要な食事の質と量を心得ている。逆に好



きなものを好きなだけ食べる選手は成績が芳しくない。勉強も同じで、栄養バランスが悪い子どもは集中力に乏しく、朝食を毎日摂る子どもは、欠食する子どもよりテストの得点が高い。運動や勉強を頑張るには、ごはんやパンなどの炭水化物と、それをエネルギーに変換するビタミン B₁ が必須。さらに学力アップをめざすなら、噛みごたえのある食材や、DHAを含む青背の魚を。体力アップには、タンパク質とその代謝に関わるビタミン B₆、カルシウムを。試験や試合の当日は、開始時に胃に食べ物が残らず、筋肉や脳にエネルギーが補給されるよう、食事の内容や時間を調整する。補食は糖質と水分を中心に。食事を改善すれば、即効性はないが継続することにより必ず結果がついてくる。家庭でもぜひ実践していただきたい。

参加者の感想（アンケート）

参加理由は、「食育に関心があった」、「子どもの為になると思ったから」が多く、約96%の方が、「とても参考になった・参考になった」と回答された。今年はオリンピックがあったこともあり、スポーツ栄養にも関心が高かったようである。Ⅰ部の基本的な話とⅡ部の具体的な話で、「とても分かりやすくよかった」、「子どもにも聞かせたかった」、「今夕から実践したい」と、大変好評だった。

（中山玲子）

第3回 ミニ講座「お父さんのための料理教室」

10月10日の「魚（トト）の日」にちなみ、旬の食材（秋鮭）を使って簡単にできる中華料理を紹介した。お父さんだけで実習し、作った料理を家族で試食、そして再びお父さん達で片づけを行った。

まず実習を始める前に、立ち方、包丁の持ち方、調味料の量り方など、基礎から説明した。その後、メニューごとに食材の切り方、作り方をデモンストレーションした。

日ごろから自宅で時々料理をするお父さんは数名いらしかったが、大半はお母さん任せというお父さん達のご参加であった。中には「初めて包丁を持つ」とおっしゃるお父さんもいらしかった。説明中は熱心にメモを取る姿が印象的だった。

1台の調理台に4人のお父さん、食物栄養学科学生1名のサポートでスタートした。家族で試食する分量（2人分）をお父さん一人で3品、野菜を洗うところから始めて頂いた。

初めは何から手をつけてよいか戸惑っていたお父さんでも、学生や我々のサポートで確実に調理していた。また、手際よいお父さんがグループにいますと、つられてスピードアップするなど、1時間後にはほぼ一斉に完成した。

お父さんが実習中、家族は別室で学生による食育クイズやナプキンワークなどを体験して頂いた。途中調理するお父さんの姿を見学して頂いたが、頑張るお父さんの姿に「パパ頑張っで！」と掛け声をかけたり、調理中の姿をカメラに収めようと、調理中のお父さんのもとに近づいていく家族の姿も見られ、実習室は活気づいていた。

出来上がった料理を家族が待つテーブルへ運ぶと、お父さん達は自慢気に目を輝かせて笑顔がこぼれていた。家族からは「これ、本当にお父さんが作ったの？　すごいやん。」「炒飯がパラパラだ！」等と会話があり、和やかで会話の弾む試食の雰囲気だった。

試食後は木戸指導員による、魚についてミニ栄養講座が行われた。

参加するきっかけは、「お父さんに参加してほしいと思ったから」が半数近く占め、次いで「お父さんから誘われたから」であった。

参加した感想より、「パパが料理する姿がすごく刺激になったようで、自分もやりたい！」と子どもが言ってくれたのが嬉しかった。」「今日のように最初から全て一人でしてくれる機会はとても貴重でした。家族に食べさせようと今日はとてもがんばってくれたので嬉しかった。」「片づけまでしてもらったことも今まで一度もなかったもので、幸せな一日になった。」等寄せられた。

子どもからは「お父さん見直した。」「エプロン姿のお父さんもカッコいい」という声があがっていた。

(田中清子)



実習メニュー：レタス炒飯 魚のオイスターソース炒め（電子レンジ調理）アサリのスープ

フォーラム「みんなで考えよう“食”のいまとこれから」

「基調講演」～未来を育てる食育のすすめ～ 講師 料理研究家 坂本廣子氏

昨今指摘される学力低下には、子どもを守る概念の変化がある。子どもの判断土台は基礎体験から作られる。キッズ・キッチン料理教室は判断力を培うことを目的とし開催している。本物の出しを使い、本物のおいしさを体験させる。本物を考える本当の「生きる」力を育てている。記憶力が発達する6歳までに沢山の本物体験をさせることは大人の責務。体験こそが子どもの脳の発達や未来を決定づける。視・聴・嗅・味・触の五感のうち味覚まで使うのは料理だけ。料理は五感を刺激する優れた体験である。

「トークセッション」

パネリスト 料理研究家・坂本廣子氏、タレント・堀ちえみ氏、近藤けいこナチュラルベジタブル・近藤けいこ氏、京都女子大学名誉教授／栄養クリニック指導員・木戸詔子

子どもの食育をテーマに、食の現状と課題を教育、家庭、生産の立場から下記の3点について語った。

1. 家庭で取り組む「食」

木戸：日本に世界で初めての「食育基本法」が制定された背景、現在進行中の「第2次食育推進基本計画」では、共食を通した子どもの食育を提案していることなどを紹介した。

堀：仕事をしながら7人の子育てをした。忙しくても、料理は段取りよくやれば何とかなる。子どもが小さい時から料理に参加させた。今は一人暮らしをしている子どもから味噌汁や肉じゃがのメールが届く。子どもの時の料理体験がよかったと思う。

坂本：自分のご飯が賄えるのは自立の第一歩。全く経験がないと大人になって料理をやるのは

難しいが、子どもの頃の料理の経験があれば、途中、料理から遠ざかっていても大人になってから戻れる。

2. 生産者の現場から見る「食」

近藤：見学に訪れる子ども達は、畑を駆け回り、「野菜が大好きになった」という声を聞くと嬉しい。食に興味がない子が増えているが土に触れなくなったことと関連あると感じている。

坂本：子どもたちに、卸市場本場で鮪やタコに触れさせ、おいしさを実感させている。魚嫌いが無くなるのでは？

堀：市販の魚は切り身。釣った魚を丸ごと食べると子ども達は断然味わって食べる。

木戸：食べ物を選択する能力、自分で安全な食品を見分ける力がなければ、危険から身を守れない。

3. 現場から伝える「食」

木戸：栄養クリニックは地域の食育推進の拠点としての活用を目指している。食育の成果である20年先を目指して、食育の普及啓発を行っていききたい。

坂本：子どもに料理を全部自分でやり遂げさせ、自己肯定感を持たせる。大人が我慢して見守ることが大切。

堀：食を通してよい親子関係を築くと思春期によい親離れ子離れができる。

近藤：食の原点に戻り、体に何が必要か、私たちに何ができるかを考えながら野菜作りを続けたい。

この他、本学食物栄養学科の学生による「食育クイズ」や「骨密度測定」、栄養クリニックスタッフによる「栄養相談」を行い、参加者の健康への意識を高めた。（木戸詔子）



トークセッション



食育クイズ